FORMACIÓN INTERNACIONAL EN TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

ENTRENAMIENTO EN TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) EN DIFERENTES TRASTORNOS CLÍNICOS

Sesión 4

RENZO MARTINEZ MUNIVE

Doctor en Psicología

Psicoterapeuta contextual

MINDFULNESS

INFORMACIÓN IMPORTANTE

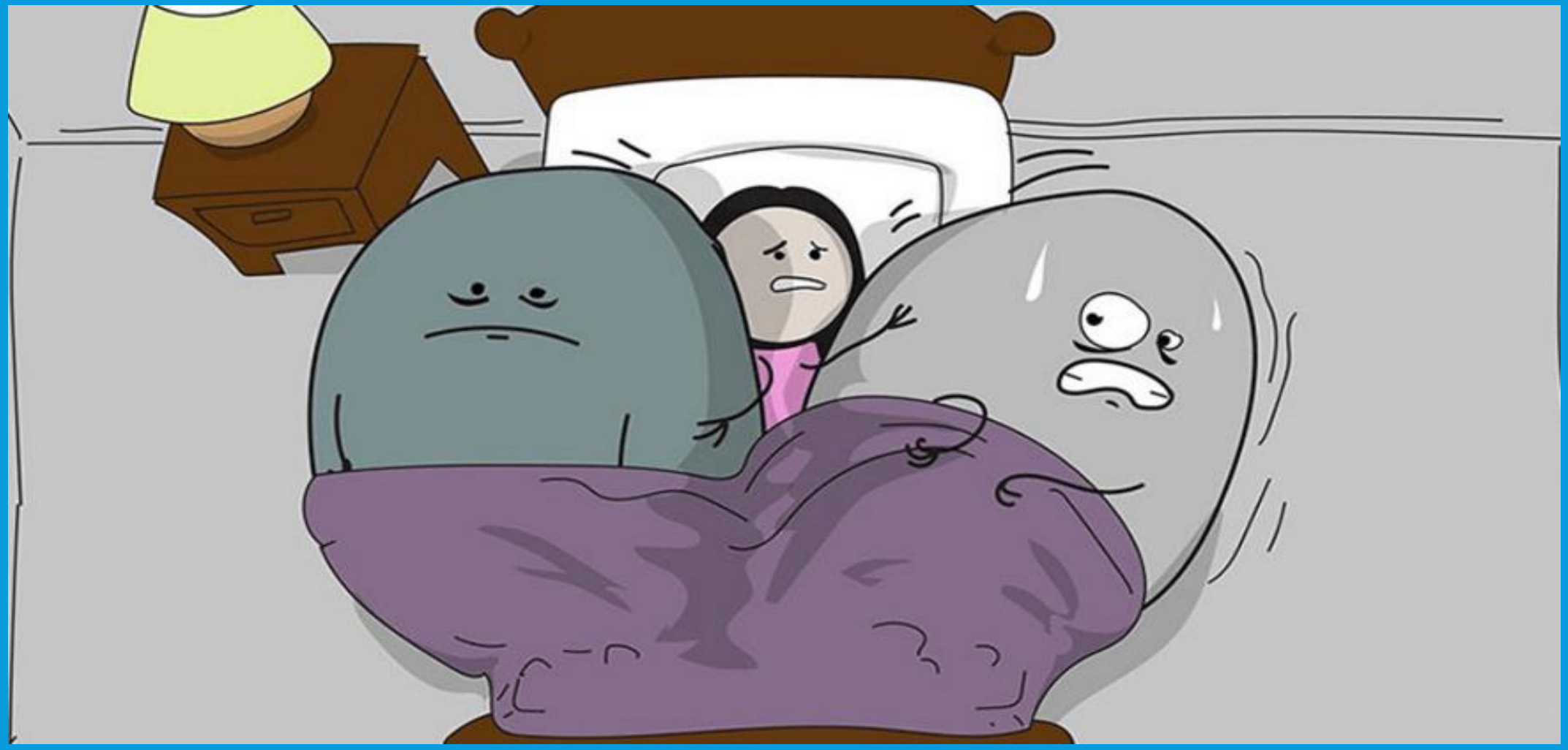
"La terapia de aceptación y compromiso (ACT) esta desarrollada para ser implementada en cualquier persona que este viviendo bajo un patrón de rigidez o inflexibilidad psicológica. Esto significa que la mayoría de los trastornos psicológicos tienen este componente como eje central de su psicopatología, por ello no existe un modelo o intervención específica para un diagnóstico en especifico, pero en esta actividad buscamos compartir diferentes particularidades en la intervención de cada uno de ellos".

Muchas gracias por su atención

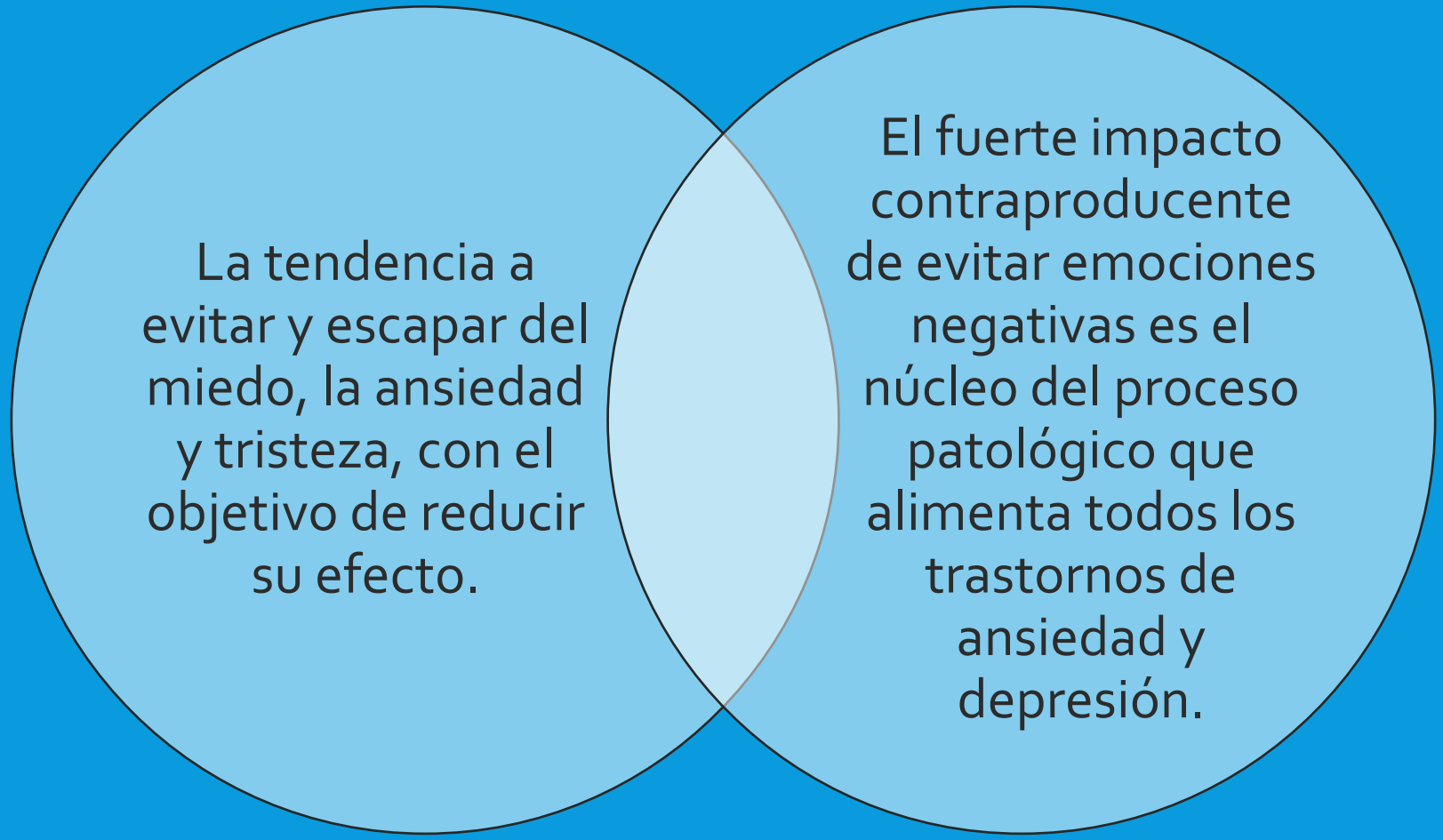
Valores "Centro de formación y psicoterapia contextual"

ACT: ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL



ACT: ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA – 12 SESIONES

Sesión 1: Proporcionar al cliente un entendimiento general de la naturaleza y propósito de las emociones y lo que puede hacer que se desordenen.

Sesión 2 y 3: Evaluar las estrategias que el cliente a usado para hacerle frente a la ansiedad.

Sesión 3: Introduce la noción del comportamiento impulsado por valores

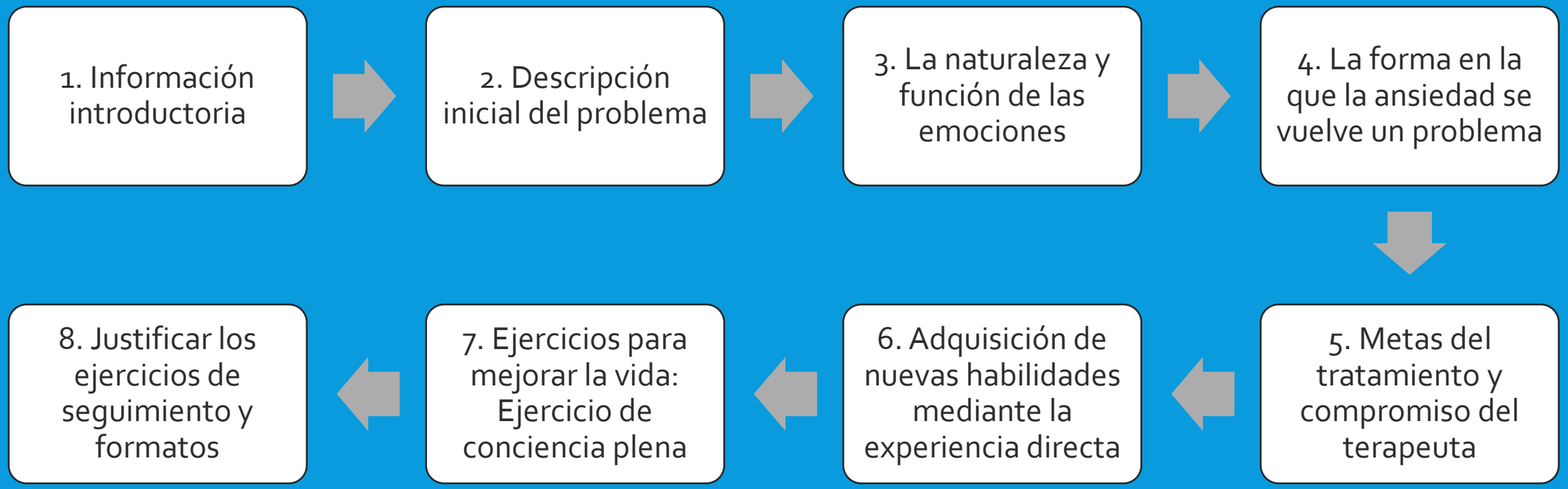
Sesión 4 y 5: Centrarse en la aceptación, atención plena y la evaluación del control.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA – 12 SESIONES

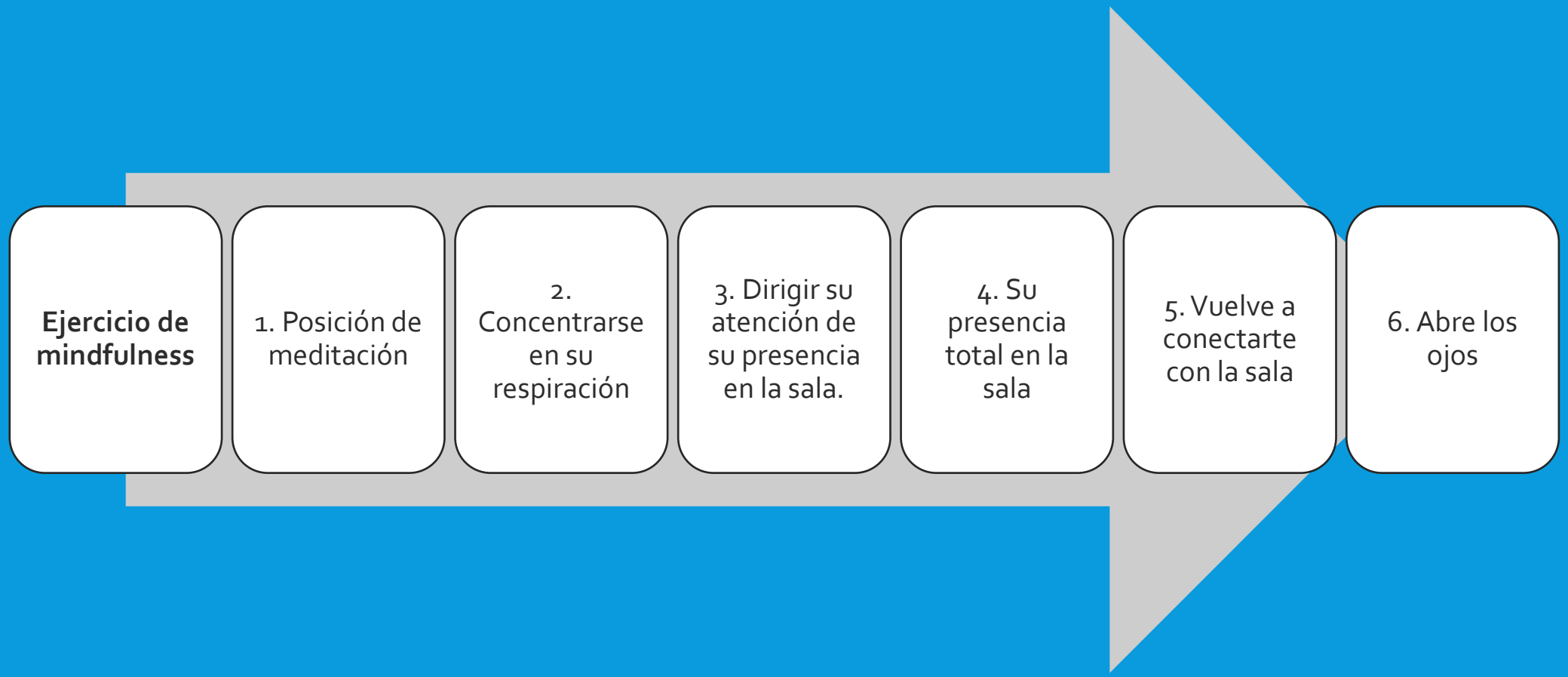
Sesión 6 y 7: Se Introduce los ejercicios de exposición de la experiencia-fusión, la orientación de valores y compromisos para moverse en direcciones valiosas para su vida.

Sesión 8 a 12: Se centran en el movimiento hacia delante y la acción.

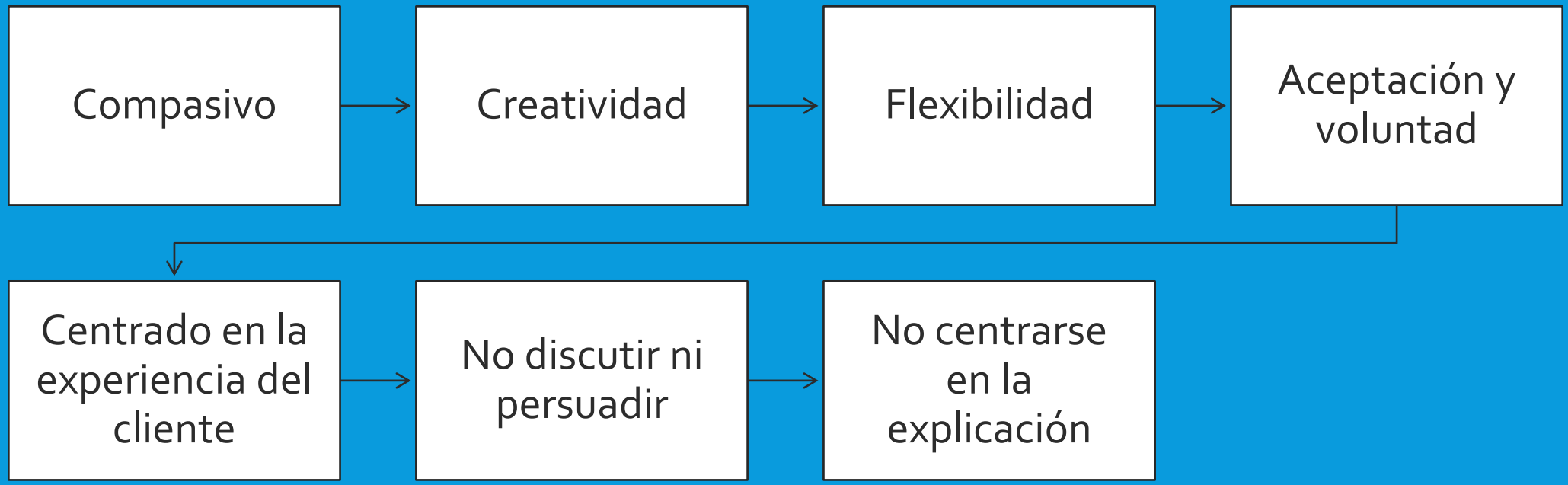
SESIÓN 1: DESARROLLAR EL PRIMER CONTACTO



SESIÓN 1: DESARROLLAR EL PRIMER CONTACTO

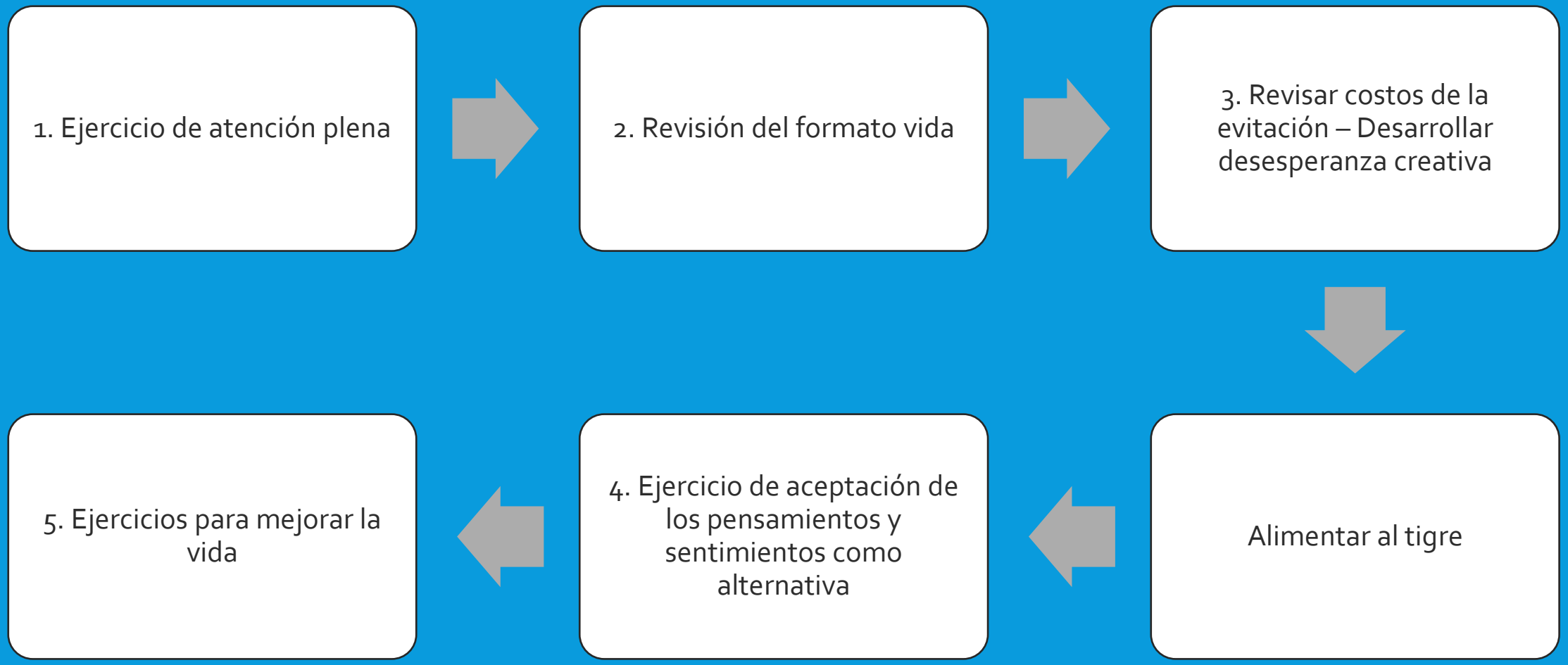


POSTURA DEL TERAPEUTA



INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

SESIÓN 2: INTRODUCIR LA IDEA DE DC



EJERCICIO DE ACEPTACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

1. Realizar la respiración profunda

2. Entrar en contacto de sus sensaciones

3. Lleve su atención en el movimiento de la respiración

4. Respirar libremente

5. Identifique donde esta su atención y retorne al ejercicio

6. Tomo conciencia de las sensaciones

7. Identifique algún malestar y enfóquese en el

8. Note pensamientos y nómbrelos agradeciéndolos por estar con usted

9. Paulatinamente tome conciencia con el alrededor

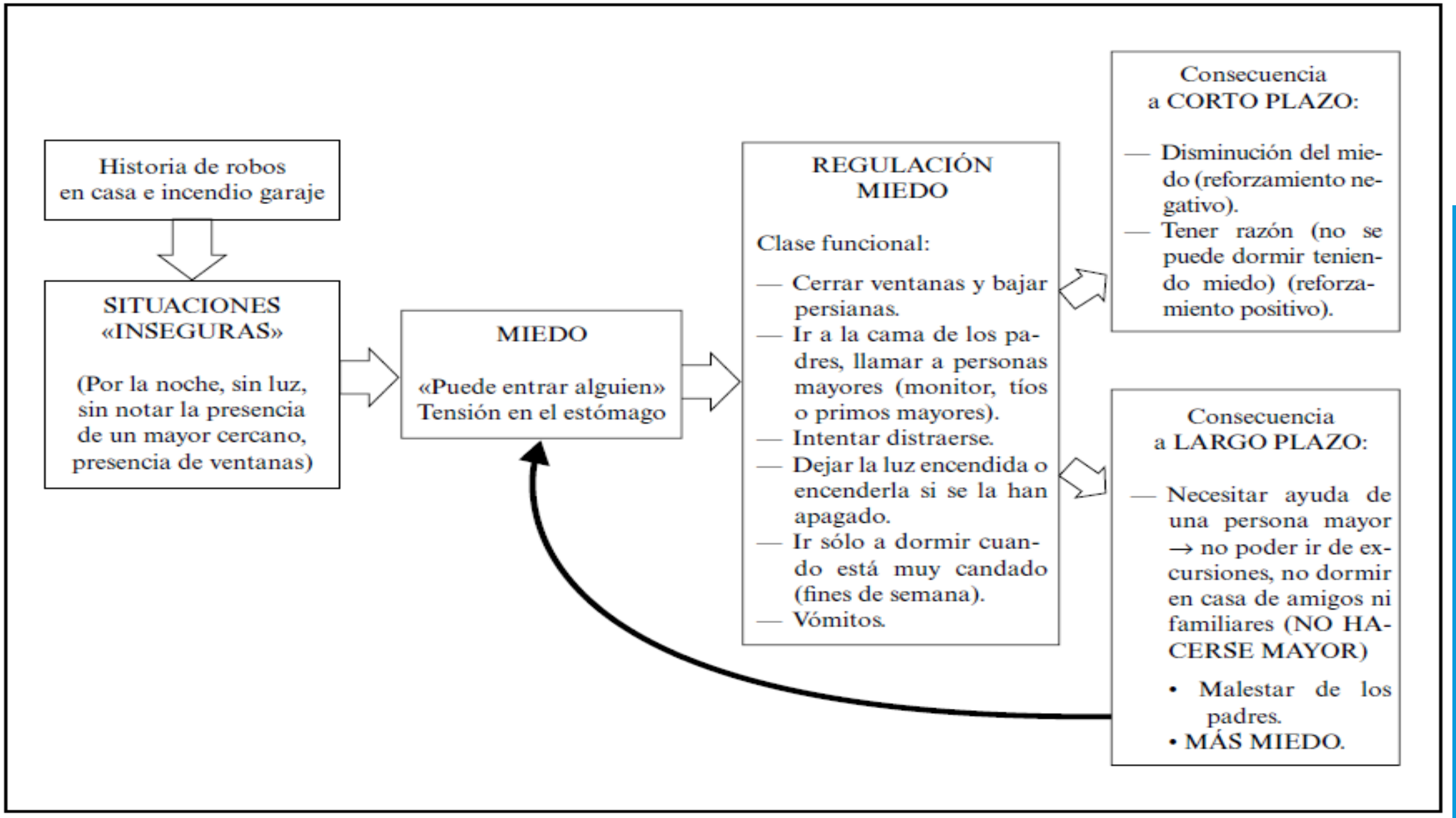
CONTROL DE LA ANSIEDAD ES EL PROBLEMA O LA SOLUCIÓN

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

Dos ratones cayeron en un cubo de crema. Inmediatamente, cada uno comenzó a luchar desesperadamente en un intento de salir. Vueltas y vueltas dieron, pero sin éxito. Cada vez más cansado, un ratón ya no podía más. Convencido de que la situación era desesperada, dejó de luchar y se ahogó con el tiempo. El otro ratón, decidido salir de la cubeta, siguió nadando y nadando contra viento y marea. Este ratón no iba a ceder a su suerte. Así, una y otra vez seguía, aunque muy dentro de él pensaba que estaba perdiendo el tiempo.

Lo que pasó después fue una sorpresa para la ratoncito. Con cada golpe, la crema comenzó a endurecerse, y poco después se convirtió en mantequilla. El ratón se subió encima de la mantequilla y pudo salir de la cubeta.

¿Qué mensajes puedo encontrar aquí?


Historia de robos
en casa e incendio garaje
SITUACIONES
«INSEGURAS»
(Por la noche, sin luz,
sin notar la presencia
de un mayor cercano,
presencia de ventanas)
MIEDO
«Puede entrar alguien»
Tensión en el estómago
REGULACIÓN
MIEDO
Clase funcional:
— Cerrar ventanas y bajar persianas.
— Ir a la cama de los padres, llamar a personas mayores (monitor, tíos o primos mayores).
— Intentar distraerse.
— Dejar la luz encendida o encenderla si se la han apagado.
— Ir sólo a dormir cuando está muy candado (fines de semana).
— Vómitos.
Consecuencia
a CORTO PLAZO:
— Disminución del miedo (reforzamiento negativo).
— Tener razón (no se puede dormir teniendo miedo) (reforzamiento positivo).
Consecuencia
a LARGO PLAZO:
— Necesitar ayuda de una persona mayor → no poder ir de excursiones, no dormir en casa de amigos ni familiares (NO HACERSE MAYOR)
• Malestar de los padres.
• MÁS MIEDO.

REGISTRO DE CONSECUENCIAS

Nombre:..... **Edad:**..... **Terapeuta:**.....

Situación/fecha y hora (Momento y lugar donde aparece la conducta)	**Emociones** (Tristeza, ansiedad, cólera, etc.) **y Reacciones fisiológicas** (Tensión, dolor, temblor, etc.)	**Pensamientos** (Ideas, recuerdos, imágenes, etc.)	**Intento de control** (¿Qué hace para manejar lo que siente y piensa?)	**Consecuencias a corto plazo** (¿Qué sucede después del intento de control?)	**Consecuencias a largo plazo** (¿Qué crees que suceda en el futuro?)

SESIÓN 3: PROBLEMA DEL CONTROL

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

1. Repetir el ejercicio de aceptación de los pensamientos y sentimientos

2. Revisión de la práctica diaria

3. El problema esta en el control

4. Valores para manejar la ansiedad

5. Ejercicio para manejarse la experiencia de vida

6. Ejercicio para mejorar la experiencia

Dr. Renzo Martinez Munive

METÁFORA DE LA POLILLA EMPERADOR

Un hombre encontró un capullo de una mariposa emperador y se lo llevó a casa, para poder verla cuando salga. Al transcurso del día, observo que una pequeña abertura apareció, se sentó y miró la lucha de la mariposa durante varias horas para poder salir, hasta que le pareció que ella ya no podía más. Parecía como si hubiera llegado tan lejos como podía y no podía hacer nada más. Entonces el hombre, decidió ayudar a la polilla, tomó un par de tijeras y cortó la parte restante del capullo. La polilla salió con facilidad, pero tenía su cuerpo hinchado y las alas encogidas. El hombre continuó observando a la polilla a través de los días y vio que se arrastraba y que nunca fue capaz de volar. Lo que el hombre en su bondad y apuro no entendía era que el capullo apretado y el esfuerzo necesario para que la polilla atraviese la pequeña abertura, era la manera de forzar el fluido del cuerpo de la polilla en sus alas para que pudiera estar listo para el vuelo una vez que lograra su libertad del capullo. La libertad y el vuelo sólo vendrían después de la lucha. Al privar a la polilla de la lucha, la privó de su desarrollo y salud a la polilla.

SESIÓN 4: ACEPTACIÓN Y MINDFULNESS

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

1. Revisión de las actividades

2. Ejercicio de mindfulness

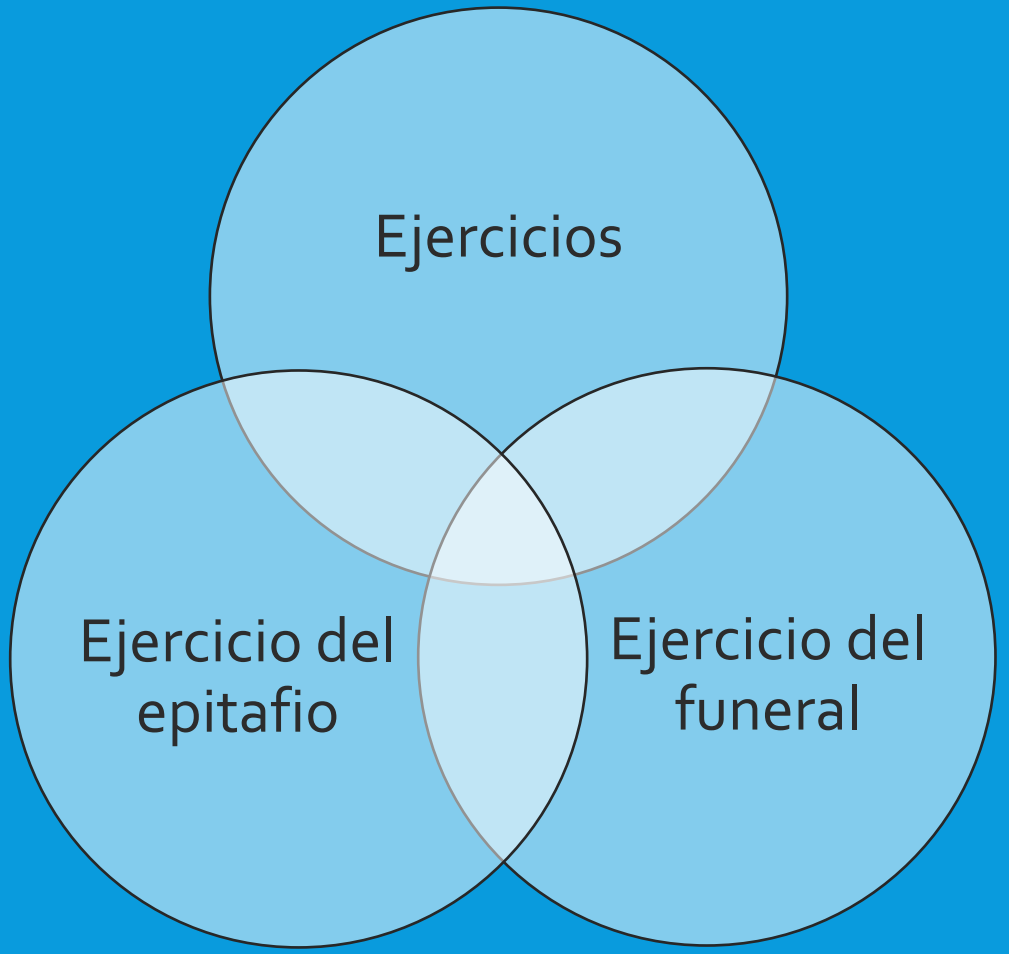
3. Controlar los eventos internos vs. eventos externos

4. Explorando Valores

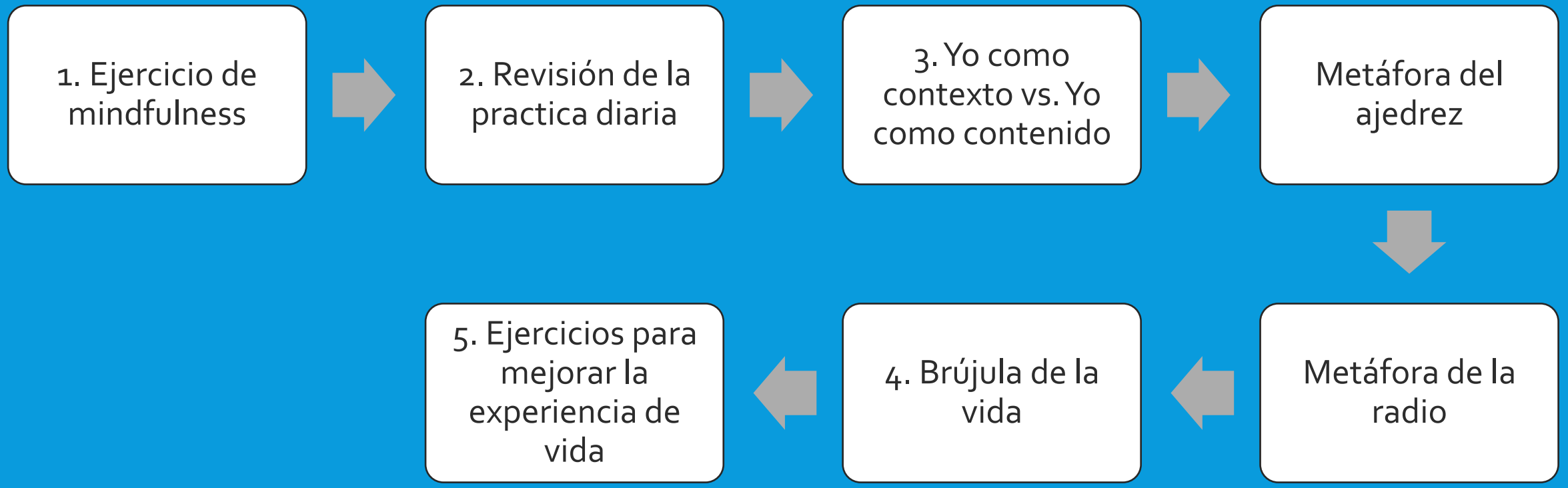
6. Ejercicios para mejorar la experiencia de vida

7. Actividades y materiales para las siguientes clases

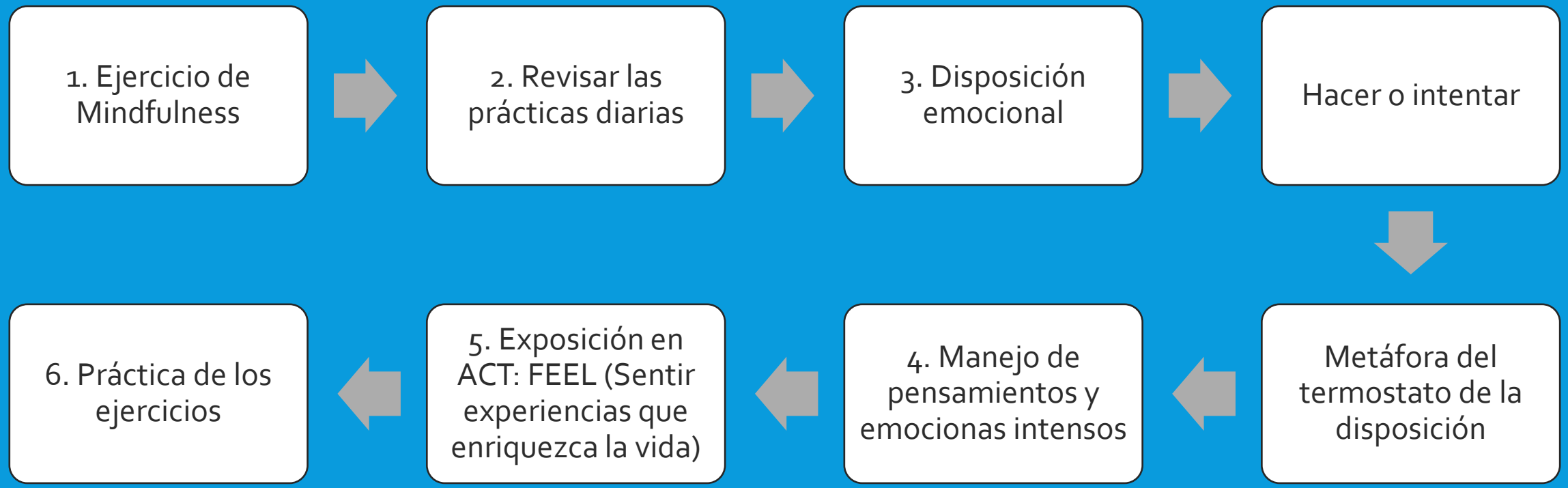
ESCLARECER VALORES



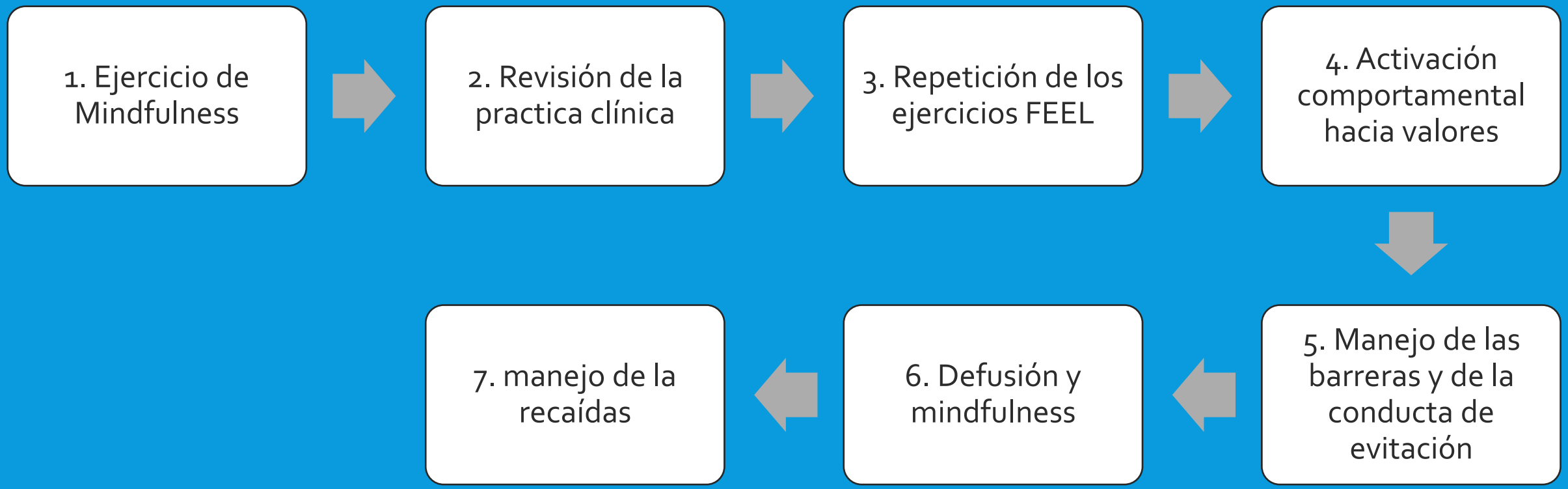
SESIÓN 5: DESARROLLAR UNA CONDUCTA VALIOSA



SESIÓN 6: GENERAR ACCIONES



SESIÓN 7 -12


1. Ejercicio de Mindfulness
2. Revisión de la practica clínica
3. Repetición de los ejercicios FEEL
4. Activación comportamental hacia valores
5. Manejo de las barreras y de la conducta de evitación
6. Defusión y mindfulness
7. manejo de la recaídas

PROGRAMA DE ACT PARA DEPRESIÓN

Sesiones	Principios	Estrategias
Sesión1	Presentación del modelo Mindfulness	•Mindfulness (Respiración) •Psicoeducación: Naturaleza y función de la emociones •Metáfora de los dos escaladores •Centrarse en la actividad
Sesión 2	Desesperanza creativa	•Mindfulness (Respiración) •Análisis funcional •Metáfora del Bus y la Metáfora del campo de hoyos
Sesión 3	Problema del control	•Mindfulness (Sonidos) •Análisis funcional •Regla 95 - 5 •Metáfora del Tigre

PROGRAMA DE ACT PARA DEPRESIÓN

Sesiones	Principios	Estrategias
Sesión 4	Problema del control	•Mindfulness (Sonidos) •Metáfora del dique - Polígrafo •Ejercicio de la soga
Sesión 5	Valores	•Mindfulness (Centrado en un objeto) •Metáfora del funeral o epitafio •Formato de valores
Sesión 6	Acción comprometida	•Mindfulness (Centrado en un objeto) •Revisión de las acciones •Formato de valores

PROGRAMA DE ACT PARA DEPRESIÓN

Sesiones	Principios	Estrategias
Sesión 7	Defusión	•Mindfulness (Observar pensamientos) •Distinción del yo concepto con el yo contexto •Metáfora de la casa y la Metáfora del ajedrez
Sesión 8	Defusión	•Mindfulness (Enfocarse en un pensamiento) •Estoy teniendo el pensamiento - ¿Al servicio de que esta? •Ejercicio de fisicalización
Sesión 9	Disposición	•Mindfulness (observar y enfocarse en los pensamientos) •Explicación sobre Disposición •Jerarquización

PROGRAMA DE ACT PARA DEPRESIÓN

Sesiones	Principios	Estrategias
Sesión 10	Disposición	•Mindfulness (observar y enfocarse en los pensamientos) •Análisis funcional •Revisión de la disposición
Sesión 11	Prevención de recaídas	•Mindfulness (Centrarse en las sensaciones corporales) •Metáfora de las olas y la metáfora del Invitado grosero •Ejercicio de Disposición
Sesión 12	Revisión del programa	Mindfulness (Centrarse en las sensaciones corporales) Aplicación y explicación de los procesos

ACT Y CONSUMO DE DROGAS

ACT Y LA CONDUCTA ADICTIVA

Las drogas cumplen un papel funcional como reforzadores positivos y/o negativos por las propias características de las sustancias.

ACT Y LA CONDUCTA ADICTIVA

Se sabe que el uso de sustancias se vincula estrechamente con el reforzamiento implicado en la regulación cognitiva y emocional.

Las emociones negativas derivadas del abandono del consumo son predictoras potentes de las recaídas, incluso más que la dependencia fisiológica o la historia de exposición a la sustancia (Kenford et al., 2002).

Las medidas de aceptación y evitación de las emociones correlacionan con menor o mayor abuso (Forsyth, Parker y Finlay, 2003).

ACT Y LA CONDUCTA ADICTIVA

- El objetivo esencial
- Alterar su función, cambiando el contexto en el que dichos eventos privados ocurren.
- Se dirige a romper la reacción literal ineficaz, socialmente establecida en la historia personal, entre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace.
- Se promueve una actuación ajustada a lo que las condiciones demandan según lo que la persona valore para su vida.

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA CONSUMO DE DROGAS

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

Primera sesión

- Motivo de consulta
- Mediciones
- Estrategias para no fumar y su efecto – Análisis funcional
- Contexto de la terapia: Dejar de fumar como un viaje
- Dentista y dos escaladores

Segunda sesión

- Desarrollo del consumo
- Buscar valores en dejar de consumir: El jardín y ejercicios (119)
- Desesperanza creativa: Alimentar al tigre
- Problema del control: Polígrafo y ¿cuales son los números?

Situación desencadenante	Reacciones privadas molestas	Actuación	Consecuencias a corto plazo	Consecuencias a largo plazo
Discusiones y reproches de su esposa por falta de implicación en tareas domésticas.	Tensión, rabia, cansancio, sentirse que es un fracaso, que no da a su mujer lo que quiere. Pensamientos de soy un inútil, no me valora, no ve todas las cosas que hago.	— Bromea — No le escucha. Se defiende con argumentos pueriles. — La deja con la palabra en la boca y se va. — Llama a un amigo para salir, se va a beber. — Hace inmediatamente lo que su mujer le pide.	— Alivio de la tensión. — Se siente gracioso. — Se siente independiente, libre, que hace lo que quiere, potente. — Siente que es un buen marido.	— Mala comunicación con su mujer. — Falta de comprensión mutua. — Problemas y riñas frecuentes. — La mujer le ha pedido que se vaya de casa. — Divorcio.
Discusiones con su padre por falta de implicación en la empresa familiar.	Sensación de defraudarlos, de no ser entendido, de ser incapaz de tomar decisiones. Sentirse como un niño, un irresponsable. Hartazgo, aburrimiento, decepción. Tensión, sensación de culpa por no implicarse.	— No les escucha. — Discute. — Les descalifica. — Contesta mal. — Se toma las palabras de sus padres en broma, hace chistes. — No va a su casa. — No plantea su punto de vista, no argumenta sus decisiones. — Se desentiende de problemas. — Se va de copas.	— Tranquilidad. — Sensación de tener razón y estar en lo cierto en sus posturas. — Alivio de la tensión. — Sensación de ausencia de problemas.	— Cada vez más problemas irresueltos, menos implicación, menos responsabilidad y más preocupaciones. — Menos confianza por parte de sus padres. — Más incomprensión. — Relación distante con ellos.
Llamada de atención de su jefe por llevar a cabo negocios personales con clientes de la empresa.	Tensión. Preocupación. Temor a las represalias. Miedo a que se compliquen las cosas. Desconfianza en los clientes y compañeros. Sensación de injusticia. Culpa.	— Bebe. — Juega a las tragaperras. — Oculta información. — No acude a las llamadas de su jefe. — Dice que tiene todo bajo control. — Se muestra ofendido frente a acusaciones. — No le da importancia al asunto. — Responsabiliza a los clientes. — Se defiende sacando a la luz circunstancias similares en sus compañeros. — Se excusa aludiendo problemas personales.	— Tranquilidad. — Sensación de seguridad, de controlar la situación, de tener razón. — Sensación de normalidad, de actuar dentro de lo permitido.	— Cada vez más desconfianza por parte del jefe, compañeros y clientes. — Menos concentración en el trabajo y más errores. — Apertura de un expediente, suspensión del trabajo, traslado de oficina, y finalmente despido.

ANÁLISIS FUNCIONAL

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA CONSUMO DE DROGAS

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

Tercera y cuarta sesión

- Análisis funcional y clase funcional
- Manejo de la abstinencia: Sacar la mente a pasear
- Potenciar la exposición a eventos aversivos: Olas del mar y observar el flujo de la experiencia privada

Quinta sesión

- Darle de comer al tigre y el hombre en el hoyo – recaída.
- Reevaluación de metáforas
- Alterar la literalidad del lenguaje y de dar razones: Autobús o la radio encendida.

DESPERANZA CREATIVA Y EL PROBLEMA DEL CONTROL

- Polígrafo
- 95% – 5%
- Ejercicio dela soga

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA CONSUMO DE DROGAS

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

Sexta sesión:

- Metáfora del dique
- Tablero de ajedrez
- Estrategias de defusión cognitiva: ¿Quién manda?, "Tengo el pensamiento", "en que te ayuda…."

Séptima sesión: Ejercicios de desliteralización

- **Para diferenciar la palabra y la función:** Repitiendo o cambiando el contexto de la palabra con diferente entonación o en otro contexto.
- **Para reducir la función de elementos adversativos en el lenguaje:** "Iría, pero estoy mal" por "voy y noto la sanación de estar mal".
- **Reducir la credibilidad del contexto de dar razones:** relativizar las razones como causas.
- **Descripción de la valoración:** Diferenciar lo que se valora y el objeto.
- **Diferencia entre la elección y la elección:** Como actuar con razones pero no por ellas y como actuar con y por razones especificas.

DEFUSIÓN COGNITIVA

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

- Sacar a pasear la mente
- Ejercicio de fisicalización
- Hojas en el río
- La radio prendida todo el día

YO COMO CONTEXTO

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

- La casa y los muebles
- Metáfora del tablero de ajedrez
- Nubes en el cielo
- Toma de perspectiva
- Visita a tu niño del pasado
- Ejercicios de compasión

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA CONSUMO DE DROGAS

Octava, noveno y decima sesión

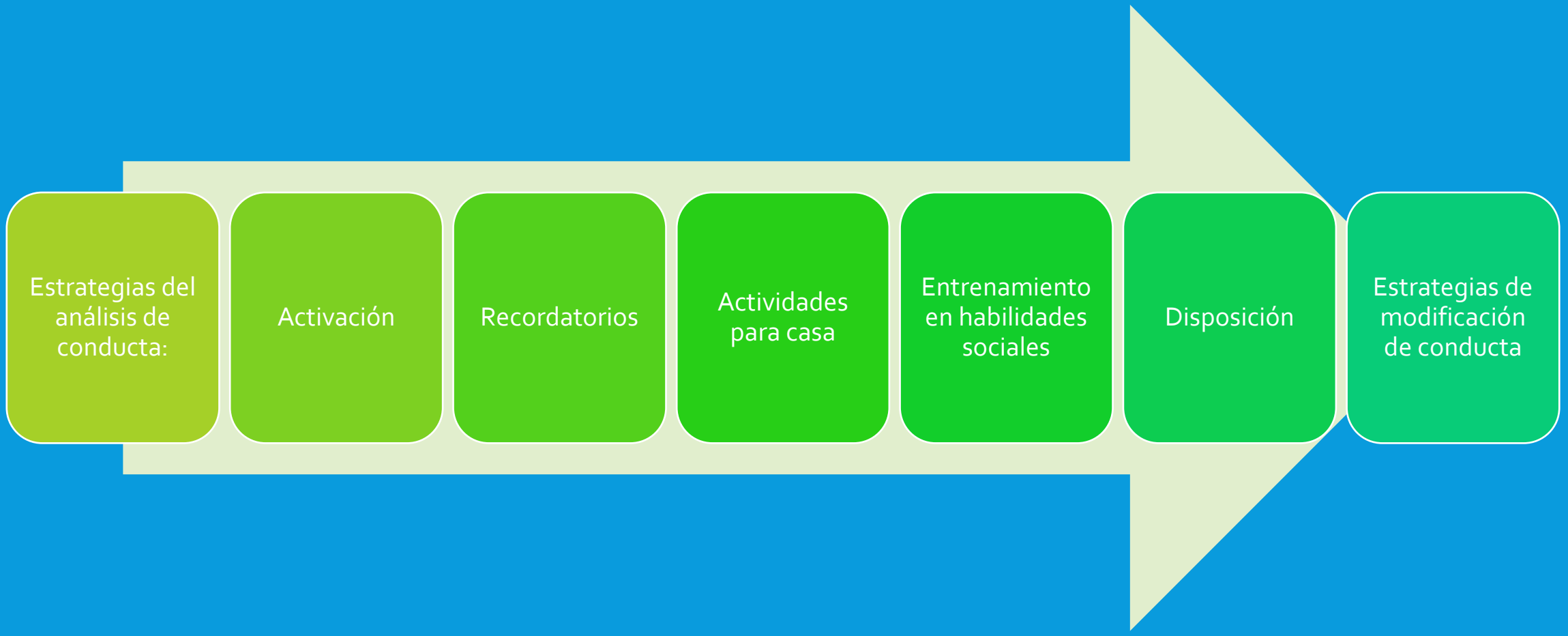
- Se introduce la idea de valores: Brújula
- Ejercicio del funeral o epitafio
- Registro de valores
- Estar con el malestar
- Manejo de las barreras
- Abandonar la lucha y aceptar el malestar: Invitado grosero

Áreas y direcciones globales	Metas	Acciones concretas	Barreras
Pareja Ser un buen hombre, quererla. Ser comprensible. Ser responsable. Ser honesto.	Intentar volver con ella. Recuperar su confianza. Darle tranquilidad. Comprometerme con mostrarle cambios. Ser más comunicativo.	Llamarla por teléfono. Expresar lo que siento. Escuchar lo que piensa. Pedir perdón. Acudir en cuanto me llama. Responder a sus demandas, indicaciones, silencio, no verle, irse de casa. No beber. No jugar.	Sensación de falta de credibilidad por su parte, sentir que ella está siendo injusta con él. Rabia, impotencia, cansancio, pena, sentimiento de incapacidad.
Trabajo empresa Ser responsable. Ser un trabajador de confianza, implicado con el trabajo.	Hacerme cargo de las consecuencia de mis actos. Procurar resolver la situación en la empresa y mantener el trabajo.	Pedir orientación a los sindicatos. Hablar con mi jefe. Pedir entrevista con RRHH. Hacer diariamente las cosas bien: puntualidad, objetivos diarios, relaciones con los compañeros. No beber. No jugar.	Preocupación. Temor a las represalias. Sentimiento de culpa, tensión, inseguridad. Rabia. Malestar por sentirse juzgado.
Empresa familiar Ser responsable. Implicarme. Generar confianza en mi padre.	Implicarme activamente en el trabajo con mi padre. Garantizar un futuro laboral en caso de problemas con la empresa. Hacerme cargo de que la producción actual llegue a buen término. Garantizar las ventas. Comenzar a hacerme cargo de más aspectos del trabajo.	Pedirle ayuda y consejo a mi padre. Escuchar sus opiniones, respetarle y comentar las mías. Ir sistemáticamente a supervisar el trabajo de las tierras (4 veces en semana mínimo). Preparar la tierra, plantar, regar. Actualizar cuestiones de documentación y trámites pendientes. No beber. No jugar.	Cansancio. Falta de ganas. Tristeza. Incomodidad en la relación con el padre. Falta de paciencia. Inseguridad. Rabia ante la falta de confianza de su familia.
Familia Ser un buen hijo. Ser un buen hermano. Compañero, Cariñoso. Confiable, que cuenten conmigo.	Tener paciencia, una relación más cercana con ellos, más comunicativa, ser sincero, expresar mi punto de vista. Tener una relación más cercana con mis hermanas.	Contestar bien a mi madre. Conversar de la situación con su padre. No protestar, ser amable, mantener el buen humor y la seriedad cuando sea necesario. Ajustarme a las normas de mi casa paterna. Colaborar en las actividades de la casa. Llamar a mis hermanas semanalmente y quedar con ellas.	Falta de ganas. Pena, tristeza, abatimiento, cansancio, dolor. Tensión. Culpa por hacerles sufrir, por hacerles sentirse mal, por preocupar a su madre. Vergüenza por su falta de responsabilidad.

REGISTRO DE VALORES

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA CONSUMO DE DROGAS



ACT EN DUELO

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA DUELO

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

Primera sesión

- Mindfulness: Observar la respiración
- Hablemos de las soluciones
- Reconocer el costo de las estrategias
- Desesperanza creativa: Metáfora del hombre en el hoyo
- Compromiso con hacer algo nuevo

Segunda sesión

- Mindfulness: Observación del flujo de la experiencia privada
- Reconocimiento de barreras: Impacto de la perdida, habilidades para responder el impacto(o a 10) y barreras.
- Ejercicio del genio: No cambiar el pasado, tiene que ser para ti y no contra la voluntad de los demás.
- Eje centrar la aceptación

MATRIX

"Un lapicero"

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA DUELO

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

Tercera sesión

- Mindfulness: Observación del flujo de la experiencia frente al recuerdo del fallecido.
- Ejercicio del pastel de chocolate.
- Consecuencias de la fusión cognitiva: Metáfora del experto en arte

Cuarta sesión

- Mindfulness: Visualizando los valores perdidos
- Conocimiento sobre los valores: Metáfora del profesor del aula
- Identificación de valores

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA DUELO

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

Quinta sesión

- Mindfulness: Lectura de mentes.
- Invitado grosero.
- Primeros pasos hacia los valores.

Sexta sesión

- Mindfulness: Experimentando el yo-como observador.
- Metáfora del ajedrez.
- ¿Qué dice tu mente? = hice o no hice caso.

Séptima sesión

- Mindfulness de prevención de recaídas.
- Repaso del proceso.
- Reacciones finales de la terapia.
- Ejercicio: Cartas de despedida.
- Retroalimentación.

REFERENCIAS

- Baile, J. & Gonzales, M. (2014).*Tratando… anorexia nerviosa, técnicas y estrategias psicológicas.* Madrid: Pirámide

- Baile, J. & Gonzales, M. (2014).*Tratando… bulimia nerviosa, técnicas y estrategias psicológicas.* Madrid: Pirámide

- Sandoz, E.; Wilson, K. & Dufrene, T. (2010*). Acceptance and commitment therapy for eating disorder*. Oakland: New Harbinger

VALORES
CENTRO DE FORMACION
Y PSICOTERAPIA CONTEXTUAL

Facebook: Valores "Centro de formación y psicoterapia contextual"
Correo: informes.valores @gmail.com
Instagram: valores.formacionyterapia
Youtube: VALORES Centro de Formación y psicoterapia context
Teléfono: 982207918